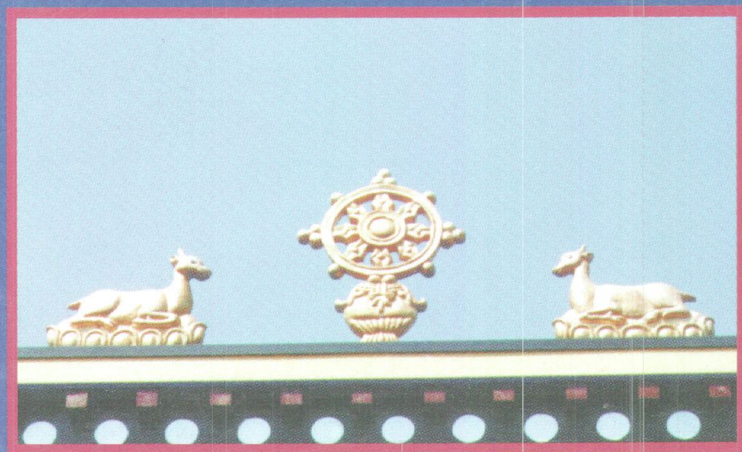
Meditatie
en
helder inzicht

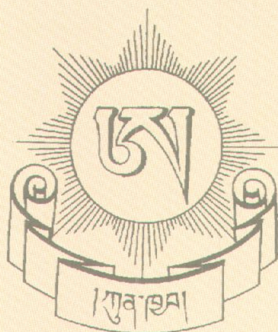
Kunchab *Magazine*



Kwartaalblad over boeddhisme

3 1999





KUNCHAB MAGAZINE
Kwartaalblad

Jaargang 1999
nr. 3 • augustus

Redactieadres:
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten

Kunchab Magazine
verschijnt 4 maal per jaar:
in februari, mei augustus en
november

Abonnementsprijs per jaar (verzending inclusief):
België: 400,- BF
Buitenland: 500,- BF (*f* 28,-)

Losse nummers:
100,- BF (*f* 5,50,-)
(verzending: 50,- BF)

Uitgever:
KSGL Tibetaans Instituut vzw
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten
Tel.: (03) 685 09 19
Fax: (03) 685 09 91
E-mail: tibinst@skynet.be

Postgiro: 000-0082782-41
(Alle kosten ten laste van de
opdrachtgever)

Omslagontwerp:
H. de Neve

Foto omslag:
kunstenaar Temba Rubgay

Lay-out:
phooey! - Peter Hiel

Inhoud

Hebben meegewerkt aan dit nummer

Jeanine Bolthof, Anne-Marie De Bevere, Hanne De Meester, Walter De Bondt, Lieve Delbeke, Frans Goetghebeur, Sönam Lhamo, Sophie Messeman, Luc Quéré, Jean Rigaud, Lea Vanrompay, Alex Vital, Herman Waumans, Philippine van Zuylen.

Inleiding

Het plan bestond om nummer 3 van ons tijdschrift te wijden aan het thema "boeddhisme en humanisme".

Dit plan wordt echter verschoven naar het volgende nummer: er was te veel tekstmateriaal dat nog redactioneel moest worden bewerkt.
Bovendien wilden we het één en ander melden over de toekomst en lag de fotoreportage over het bijzondere bezoek van de Dalai lama aan ons land klaar voor publicatie.

Laatstgenoemde twee elementen tonen aan dat onze centra een zekere dynamiek ontwikkelen die het contact met de dharma en de integratie van de dharma in onze cultuur en in de zeden en gewoonten van de mensen bevorderen.

We hopen dat we op die manier nog vele jaren (of kalpa's) kunnen verderwerken en wensen u een aangename lectuur van het Kunchab magazine toe.



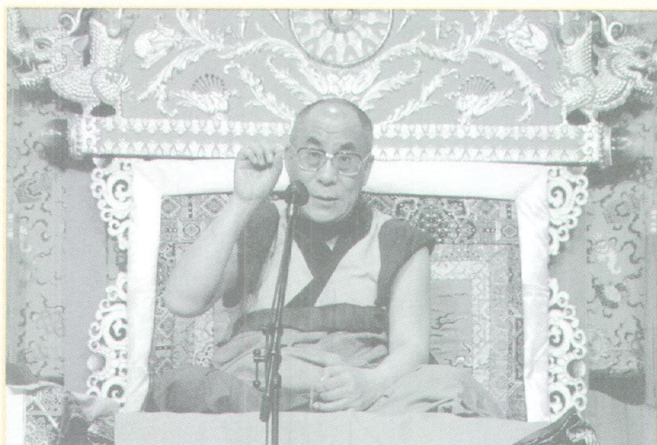
De escorte komt toe in Yeunten Ling



Een typisch Tibetaans onthaal (muziek en dans) aangeboden aan de Dalai Lama



Het bezoek van


Hoei


Hoei



Brussel

Het was een geweldig evenement.

Meer dan twintigduizend mensen hebben zich verplaatst om deel te nemen aan de voordrachten en onderrichtingen.
Honderd vijftig vrijwilligers stonden in voor de praktische organisatie in Huy, Brussel en Antwerpen.

Ministeriële instanties van de drie regio's hebben deelgenomen aan het gebeuren, en studenten van honderden secundaire scholen in ons land hebben zich voorbereid op de ontmoeting met de Dalai Lama.

De bezoekers hebben wel gemerkt dat het logistieke aspect aan professionele firma's was toevertrouwd: de grote schermen, de oorapparaten voor de vertaling, enz. Al deze zaken hebben er zeker toe bijgedragen dat iedereen het gebeuren van dichtbij heeft kunnen volgen. Het Tibetaans Instituut heeft de enorme last van de financiële verantwoordelijkheid op zich genomen. Het financieel verslag zal gepubliceerd worden zodra de laatste - nog niet ontvangen - rekeningen opgenomen en betaald zijn.

In officiële kringen, zowel van de Belgische als van de Tibetaanse autoriteiten, toont iedereen zich opgetogen over de efficiënte organisatie.

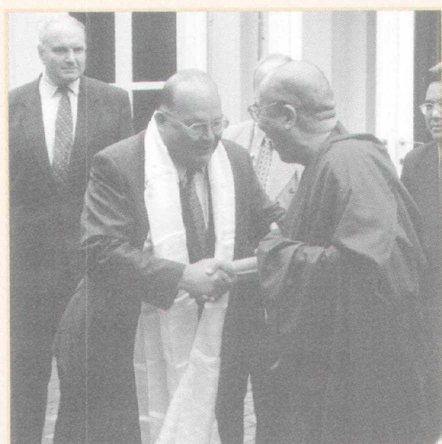
We danken alle personen die ons moreel, met kostbare raad en met nuttige arbeid of financiële middelen hebben bijgestaan. We bedanken de autoriteiten die hun goedkeuring hebben gegeven en actief hebben deelgenomen aan het welslagen van het bezoek van de Dalai Lama aan België. De burgemeester en de diensten van de stad Hoei verdienen zeker een speciale vermelding voor het enorme werk en de krachtige hulp waarmee zij ons hebben ondersteund.

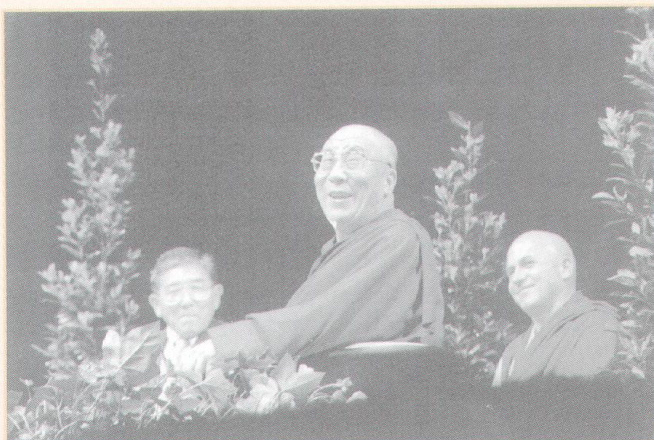
de Dalai Lama in beeld



Antwerpen: ontmoeting met de jongeren


Tijdens de ontmoeting met de jongeren in Huy


Ontmoeting met de eerste minister


Antwerpen: een programma rechtstreeks uitgezonden op Internet


De persconferentie op de vlieghaven in Zaventem

Parels in de brousse van samsara

Gelukkig is de Boeddha daar

Een dharmacentrum is een levensgroot en levensecht laboratorium. Alle menselijke kwaliteiten en hebbelijkheden worden er, zoals in de verhalen van Rabelais en in de toneelstukken van Molière, uitvergroot weergegeven. Zo ziet het er natuurlijk ook uit in de maatschappij zelf.
Het is trouwens precies in deze waanzinnige kermis van samsara, in deze eindeloze helse cyclus van ernst en gekte, van hoogten en laagten, van hogere en lagere bestaansniveaus, dat de Boeddha is opgetreden om een weg te tonen, niet meer of niet minder... een weg die leidt naar de opluchting, naar de bevrijdende verlichting.

Zo voor de hand lag het natuurlijk niet dat er een uitweg zou te vinden zijn: iedereen die wel eens in de penarie heeft gezeten, beseft dit maar al te goed. Als je in nesten zit, kun je absoluut niet het einde van de tunnel zien. Daarom zijn de raadgevingen van Boeddha Shakyamoeni - hij die buiten de impact van het lijden staat, hij die in nirwana getreden is - zo sprekend.
Trouwens, Boeddha zelf werd ook geconfronteerd met jaloezie (van zijn eigen broer), aanslagen, hypocrisie, alsook met de clerus, de brahmanen die niet zo tevreden waren over de uitspraken van de Boeddha over een klassenloze maatschappij of over het feit dat de ontwikkeling naar verlichting, zelfstandigheid veronderstelt en geen blinde afhankelijkheid van anderen, de priesterklasse incluis.
De uitleg en raadgevingen van de Boeddha zijn toegankelijk voor iedereen, en daarom ook zo kostbaar, als parels die iedereen in het gras van zijn eigen tuin kan vinden.

Goed nieuws

Sinds twee tot drie decennia is het boeddhisme overgewaaid naar het Westen. We hebben het hier niet over de academische studie van het boeddhisme, waarin ons land tientallen jaren geleden een niet onaardige rol heeft gespeeld, maar wel over het boeddhisme dat integraal deel uitmaakt van de zeden en gewoonten van de westerling. Het boeddhisme schijnt de mensen van bij ons te inspireren, het brengt massa's in beweging en beroert de harten van velen.
Alle grote uitgeverijen beginnen boeken te publiceren over boeddhisme en talloze culturele organisaties nodigen sprekers uit voor lezingen over dit onderwerp. Niets dan goed nieuws zou je zo denken vanuit het standpunt van de boeddhist.

Er is wat gaande

Religie en ethiek zijn gevoelige indicatoren die kunnen vertellen hoe het met een maatschappij gesteld is. Zelfs Freud - voor wie religie niet meer is dan een projectie van hulpeloze kinderen op zoek naar een vaderfiguur - geeft toe dat de kracht van de religieuze beelden te zoeken is in het feit dat het de *"vervulling van de oudste, de sterkste en de meest dwingende verlangens van de mensheid is: het geheim van hun kracht ligt in de kracht van dit verlangen"* schrijft hij in *'De toekomst van een illusie'*.
De vele bewegingen op het vlak van religie en spiritualiteit tonen dat de mensheid op zoek is naar verdieping. Tegelijkertijd bezinnen alle religies zich over hun plaats in de maatschappij: het boeddhisme in

• • •

Azië, de islam in de Arabische landen, het christendom in het Westen. Ze kunnen de aanwezigheid van andere tradities nooit meer ontkennen. De herbronning die binnen elke religie gebeurt gaat dus gepaard met het zoeken naar een manier om met anderen samen te leven.

Gelukkig horen we de laatste tijd mooie zaken over de interreligieuze dialoog en over het universeel karakter van de boodschap van de religies.

- *"Mijn religie is de vriendelijkheid"*- Dalai Lama
- *"Er bestaat een diepgaande humus waarin gelovigen en niet-gelovigen, denkende wezens met verantwoordelijkheidsgevoel putten, zonder dat zij er echter in slagen er dezelfde naam voor te gebruiken. Op het dramatische moment van de actie zijn de reële feiten immers van meer belang dan de benamingen en het is niet altijd zinvol een questio de nomine op te werpen wanneer het om de verdediging en de bevordering van essentiële waarden van de mensheid gaat"*-. Mgr. Martini
- *"In elk van ons schuilt een Oosten en een Westen"*-. R.Pannikar
- *"De Europese geest moet terugkeren naar de natuur, niet naar de natuur volgens Rousseau, maar terug naar* ***zijn*** *natuur"*-. Jung

Het boeddhisme speelt een actieve rol in deze ontmoetingen. Om te beginnen omdat er binnen het boeddhisme al eeuwenlang contacten bestaan tussen de verschillende spirituele tradities en filosofische scholen die zich in het boeddhisme zelf hebben ontwikkeld. Boeddhisten hebben dus de gewoonte geconfronteerd te worden met verschillende praktijken, hetgeen hen ongetwijfeld helpt om zonder schroom ook met andere religieuze of a-religieuze tradities in dialoog te treden.

Wat waar is voor religies, geldt ook voor individuen. We leven in een tijd waarin de mens zich vragen stelt over wat hij hier doet op deze wereld. Welke plaats nemen de anderen in zijn leven in en in hoeverre reiken bepaalde tradities middelen aan om een gedegen antwoord te vinden op deze vragen? Op welke manier kan hij met enthousiasme de toekomst tegemoetzien en voorbereiden?

Daarom, en om geen enkele andere reden

Als dat waar is op wereldvlak en in de maatschappij in het algemeen, zal ieder van ons dat ook bij zichzelf snel herkennen. De vraag die ik me dus moet stellen is: wat doe ik met mijn leven? Wat hebben anderen daaraan en wat heb ik aan de anderen?

Dat is de kern van de zaak.

Wanneer we pretenderen ons bezig te houden met het boeddhisme moet het dan ook om die redenen zijn. Wanneer plannen gemaakt worden die gaan in de richting van een ontplooiing van het boeddhisme (uitbreiding van de infrastructuur van het centrum, lange retraites en dergelijke), wordt dat pas zinvol in deze context: de mensen, de levende wezens die een diepere betekenis aan hun leven willen geven, van dienst zijn. In zijn boek *"L'éloge du simple"* verdedigt de Indiase katholieke theoloog R. Panikkar de stelling dat we allen monniken of monialen zijn, *"personen die er met hun ganse wezen naar streven het ultieme doel van het leven te bereiken, door af te zien van al wat niet onontbeerlijk is om zich alleen te concentreren op dit enige en unieke objectief.(...). Men wordt geen monnik om iets te doen of iets te verwerven, maar om te ZIJN (alles, zichzelf, het opper-*

wezen, niets...)".

In deze context kunnen sommige reacties van westerlingen die beweren "met boeddhisme bezig te zijn", maar die niet doen wat het boeddhisme suggereert, dan ook als vergissingen en illusies bestempeld worden. Bijvoorbeeld:

- de hele dag door (ook tijdens het werk) mantra's reciteren maar niet in staat zijn de mensen 's morgens "goeiedag" te zeggen;
- de mond vol hebben van de eigen bijzondere inzichten, kennis en ervaringen, terwijl de Boeddha op dit vlak net discretie aanraadt;
- de geestelijke leraren beschouwen als een tabernakel, als de weerman, als een vader, een echtgenoot, een klaagmuur of een kleenex;
- boeddhistische meditatiepraktijk beschouwen als een hobby, een vermageringskuur, een goedkope psychoanalyse of een vakantiekolonie;
- rondlopen met de overtuiging dat men als boeddhist of als monnik of non noodzakelijk meer waard is dan de anderen;
- in een boeddhistisch centrum leven als een parasiet op een walvis en denken dat men zo vanzelf de verlichting zal bereiken;
- aan de anderen voortdurend uiteenzetten wat de Boeddha gezegd heeft maar nooit zichzelf in vraag stellen;
- op het centrum, op de Lama's zijn eigen depressies of mythomane constructies projecteren.

Zich gewoon bewust worden van dergelijke slechte gewoonten zorgt al voor een verbetering van de situatie.

In essentie is het boeddhisme niet proselitisch. Boeddhisten zijn, tot hiertoe, alleen daar om te antwoorden wanneer vragen gesteld worden en om maar één ding te bewijzen, namelijk dat de Boeddha aantoont hoe belangrijk het is zelf alles te onderzoeken, te ondervinden, in te zien, aan de praktijk te toetsen.

Dankbaarheid

Teneinde ook deze manoeuvres van het ego te ontkrachten, hebben de Lama's het initiatief genomen om naast de cursussen, retraites en seminars die jaar in jaar uit verder lopen, een project op te starten dat op middellange termijn zal zorgen voor een degelijke opleiding, training en ontwikkeling van diegenen die het boeddhisme op een traditionele en systematische wijze willen leren kennen. Dit is een zoveelste bewijs dat onze leraren met veel inzicht, edelmoedigheid en energie hun taak waarnemen in België. Zoals steeds herhalen we dat onze dankbaarheid ten overstaan van Lama Karta, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima groot is en dat we ons gelukkig prijzen te kunnen samenwerken met drie Lama's die onverdroten verder werken en zich ononderbroken inzetten om de westerlingen in de best mogelijke omstandigheden te begeleiden en te stimuleren tot een snelle vooruitgang op de weg naar de verlichting.

PROJECT 1 EEN GEBOUW IN TRADITIONELE STIJL

Zoals bekend is Yeunten Ling al jaren van plan om een grote tempel te bouwen. Bezoekers van het centrum hebben de maquette ervan al kunnen bewonderen.
Tot dusver bleef het evenwel bij plannen. Wellicht heeft u zich al wel eens afgevraagd of er "nog wel wat van komt". Temeer omdat sommige mensen al giften hebben gedaan voor dit project. Dat onze plannen totnogtoe in de lade zijn blijven steken, heeft alles te maken met een gebrek aan fondsen. Onze financiële draagkracht was simpelweg ontoereikend.
Niettemin hebben we deze toekomstplannen nooit opgegeven. In tegendeel, we zijn ze blijven koesteren. Alles krijgt nu wat vastere vorm.

De jongste tijd hebben verschillende personen ons immers toegezegd dat ze zich voluit willen inzetten bij het concrete bouwwerk, in die mate zelfs dat de bouwkosten daardoor fors zouden worden gedrukt. Kortom, als we zoveel mogelijk zelf doen - en op jullie inzet kunnen blijven rekenen - wordt er opnieuw veel mogelijk.
We hebben onze plannen nog eens bekeken en we willen een en ander realizeren. Uiteraard moeten we eerst nog wel de bouwvergunnning krijgen en, toegegeven, we blijven hopen dat er nog meer mensen straks letterlijk de handen uit de mouwen willen steken bij het bouwen.

Tegelijkertijd erkent iedereen de behoefte aan een uitbreiding van de infrastructuur in Yeunten Ling: er ontbreken kamers voor de stagiaires. Ten einde relatief belangrijke kosten voor de funderingswerken te vermijden, (éénmaal voor een nieuwe tempel en éénmaal voor een gebouw met nieuwe kamers) gaan we de twee projecten combineren en tezamen verwezenlijken.

Er komt dus een gebouw in een traditionele stijl dat overeenkomt met het project van de nieuwe tempel, met inbegrip van een grote meditatiezaal, en de kamers voor de mensen die de cursussen volgen worden erin gïntegreerd. Wij hopen dit project, dat een grote stap vooruit betekent in het leven van het centrum, tot een goed einde te brengen.

Ons vertrouwen is groot gezien het feit dat de plaats gezegend werd door de venerabele Kaloe Rinpochee en de maquette van het gebouw door Z. H de Dalai Lama. Bovendien is het enthousiasme aanwezig in het hart van diegenen die zich reeds bereid verklaard hebben met het werk te helpen.

U kunt op morele wijze, financieel of door uw arbeid helpen. Daar een aantal mensen zich reeds aangemeld hebben om deel te nemen aan de werken, gaan wij, en dit om de kosten te drukken, slechts een deel van de werken aan een professionele onderneming toevertrouwen en zullen wij proberen de rest op ons te nemen.Wij hopen o.a. dat een

Twee projecten voor de toekomst



Z.H. de Dalai Lama zegent het project van de tempel

architect, een werkopzichter en mensen die met het constructiewerk kunnen helpen zich bij onze ploeg zullen voegen.

Daarbij komt nog dat verscheidene onder u reeds interesse getoond hebben om zich het vruchtgebruik van een kamer voor het leven aan te schaffen. Als u daar nog steeds zo over denkt dan is het moment gekomen ons daarover in te lichten. Deze keer is het definitief. Tegen einde december hopen we een idee te hebben van de prijs van deze kamers.

Het geld dat u zo investeert betekent een bijkomende en niet te verwaarlozen steun. Ook dankzij deze inbreng kunnen wij de de bouw van de tempel en de kamers verwezenlijken. Het ligt voor de hand dat voor deze kamers alleen mensen zich kunnen aandienen die wij goed kennen, die evenwichtig en goed gemotiveerd zijn.

Uw hulp in welke vorm dan ook zal natuurlijk belangrijk zijn en bepalend voor het welslagen van een project, dat het mogelijk zal maken ons op de toekomst voor te bereiden en waarin wij al onze hoop hebben gelegd. Meer nog, wij hebben besloten dit project tot een goed einde te brengen!

PROJECT 2 EEN RETRAITECENTRUM

Tevens hebben wij de wens een retraitecentrum te creëren. Er zijn veel mensen die op cursus komen met de wens te praktiseren. Tot op heden hebben wij in Yeunten Ling niet echt een retraitecentrum. Wij denken er nu aan. Wat belangrijk is in een retraitecentrum is de droebpeun (de lama die de begeleiding verzekert en de retraites leidt) enerzijds en anderzijds de mensen die op retraite gaan. Alles is er behalve het gebouw.
Dat is de reden waarom wij deze infrastructuur wensen op te trekken.

De toekomstige retraitanten moeten van tevoren een studieprogramma en praktijk volgen en zullen tevens de vier inleidende praktijken opnieuw moeten afwerken. Zij zullen niet onmiddellijk een retraite van drie jaar doen, maar een intensief en progressief programma volgen onder de leiding van de droebpeun: een reeks van retraites van drie, vijf of zes maanden volgens een programma dat overeenkomt met de traditionele retraite van drie jaar. Alles wat nodig is om tot een goede praktijk te komen wordt aangeleerd en de noodzakelijke voorwaarden voorzien, zodat een juiste en zuivere overdracht verzekerd wordt. De deelnemers staan zelf in voor voor de kosten van hun verblijf. Meer uitgebreide informatie zal op tijd en stond gegeven worden. De voorbereiding van de retraitanten en de beëindiging van de bouw van het centrum zullen tegelijkertijd plaatsvinden.

Ziedaar een project dat ons nauw aan het hart ligt.

Wij vragen uw hulp om te kunnen beginnen en de verwezenlijking van de werken te realiseren. Dankzij uw edelmoedigheid zullen wij het genoegen hebben u, buiten de reeds bestaande diensten, alle mogelijkheden te kunnen bieden die verbonden zijn met de vewezenlijking van de projecten. Ook al is de uitdaging groot, we zijn ervan overtuigd dat wij er met uw hulp zullen geraken.
Het stabiele karakter van de organisatie in Yeunten Ling en het feit dat een groot aantal mensen deel willen nemen aan de cursussen sterken ons daarin.
Wij weten dat deze projecten nuttig zullen zijn voor iedereen.

Dat het instituut in staat moge zijn dit alles tot een goed einde te brengen om een zo groot mogelijk aantal mensen te helpen!

Het instituut Yeunten Ling in Huy



Lama Tashi Nyima, Lama Zeupa, Lama Karta, Tenba Rubgay

HET PROGRAMMA IN HUY September 1999

Zaterdag 4 en zondag 5 september
De Boeddha van de geneeskunde met Lama Zeupa

Verklaringen over een meditatiepraktijk en over de middelen om ziekten te voorkomen en genezing te bevorderen.
Opgelet: Lama Zeupa geeft op zondag om 15 uur ook de initiatie van Sangyee Menla!

Zondag 12 september
Het boeddhisme tegemoet

Opendeurdag onder de auspiciën van de Boeddhistische Unie van België.
Een groot feest. Iedereen is welkom.
Boeddhistische ceremonies, toespraken, cultureel programma met muziek en traditionele dansen. Kom gerust met de familie, met vrienden en kennissen en maak er een uitstapje van. Voor het programma zie folder (hierbij ingesloten).

Zaterdag 25 en zondag 26 september
Shinee praktijk met Lama Zeupa

Meditatie voor beginners en gevorderden

HET PROGRAMMA IN HUY Oktober 1999

Van 1 tot 15 oktober
Retraite van de residenten van het instituut

Tijdens deze periode zal het onthaal tot een minimum herleid worden. Een antwoordapparaat zal u erover inlichten op welke uren u telefonisch contact kunt hebben.
Opgelet: Omwille van het bezoek van de Dalai Lama aan Nederland zullen we de stage 'Korte praktijk van de Boeddha' door Lama Karta op een latere datum organiseren.

Van zaterdag 30 tot maandag 1 november
Amitabha: reciteren van de mantra met de drie lama's

Als voorbereiding op het moment van de dood kunnen wij door het reciteren van de mantra een band leggen met Amitabha, de Boeddha van het oneindige licht en al de overleden personen herdenken.
Maandag 1 november om 15 uur: initiatie van Amitabha door Lama Karta.
De initiatie is een ritueel dat de zegening van de godheid doorgeeft en toestemming verleent de meditatie te beoefenen.

HET PROGRAMMA IN HUY November 1999

Zaterdag 20 en zondag 21 november
SHINEE DOOR LAMA TASHI NYIMA

Meditatieweekend voor beginners en gevorderden

Zaterdag 27 en zondag 28 november
MANI-RETRAITE (VERBLIJF EN DEELNAME GRATIS)

Weekend gewijd aan de meditatie van Tchenrezig, bodhisattva van het mededogen, met intensief reciteren van de mantra "Om Mani Peme Hoeng".

HET PROGRAMMA IN HUY December 1999

Zaterdag 4 en zondag 5 december
MAHAKALA: PRAKTIJK OM OBSTAKELS TE DOEN VERDWIJNEN

Zondag 19 december
ONDERRICHT OVER DE PRAKTIJK VAN NYOENG NEE: PRAKTIJK VAN VASTEN EN STILTE

Voor meer details: gelieve a.u.b. Kunchab nr. 2 te raadplegen.

20, 21 december: Nyoeng Nee 1
22, 23 december: Nyoeng Nee 2
Initiatie van Tchenrezig: zaterdag 25 december om 15 uur
26, 27 december: Nyoeng Nee 3
28, 29 december: Nyoeng Nee 4
30, 31 december: Nyoeng Nee 5

Over al deze programma's leest u meer informatie in nr. 2 van ons tijdschrift Kunchab.

Een dag in Yeunten Ling

1 Reserveer altijd enkele dagen op voorhand. Wanneer het aantal verwachte deelnemers bekend is, kunnen we de maaltijden makkelijker berekenen en het verblijf vlotter organiseren.

2 Als u schriftelijk reserveert, vermeld dan duidelijk alle gegevens: naam, adres, cursus, dag van aankomst en vertrek, vegetariër of niet, koppel of niet.

3 Als u om welke reden dan ook niet aan de cursus kan deelnemen, gelieve ons hierover te informeren, ook al is dat op het laatste moment.

4 Lakens: wij herinneren u eraan dat om hygiënische redenen iedereen *twee* lakens dient te gebruiken: ofwel huurt men deze voor 200 bef, ofwel brengt men zelf twee lakens mee! Ook al slaapt u in een slaapzak, toch moet u een laken gebruiken. Het laken dat zich op de matras bevindt dient enkel als matrasbeschermer, gelieve een tweede laken te gebruiken.
Het is aan te bevelen een slaapzak of dekens en warme kleren mee te brengen, aangezien er slechts één deken voor elk bed voorhanden is.

5 Gelieve ten laatste **vóór** 21.00 uur aan te komen voor de inschrijving.

6 Wij verzoeken alle bezoekers en cursisten **geen** huisdieren mee te brengen.

7 Een reductie van 25% wordt toegestaan aan kinderen, werklozen, studenten en personen van de derde leeftijd. Uitzonderlijk kan een reductie worden toegestaan aan personen in financiële moeilijkheden. De studenten- en werklozenkaarten dienen voorgelegd te worden. Voorwaarde: abonnement of lidkaart.

8 Ouders worden verzocht hun kinderen niet zonder toezicht te laten tijdens hun verblijf.

9 De dagindeling ziet er gewoonlijk zo uit:

07.00 uur	Tara of Sangyee Menla meditatie
08.00 uur	Ontbijt
10.30 uur	Onderricht (of 10.00 uur)
13.00 uur	Middagmaal
15.00 uur	Praktijk overeenkomstig de cursus of het onderricht (of 14.30 uur)
18.00 uur	Mahakala meditatie
19.00 uur	Avondmaal
20.00 uur	Tchenrezig meditatie

10 De resterende tijd wordt besteed aan de bereiding van de maaltijden of werk van huishoudelijke aard. Iedereen neemt er aan deel naargelang zijn/haar mogelijkheden.

11 Alle bezoekers dienen de stilte en de rust in het instituut te eerbiedigen. Dit betekent:

- geen gebruik van muziek of radio op de slaapkamers.
- stilte, doven van de lichten en sluiten van de poort vanaf 23.00 uur.
- het heen-en-weer-lopen in de kamers en gangen wordt beperkt en gebeurt zo rustig mogelijk.
- ook tijdens of na de maaltijden vermijdt men te grote drukte.
- het is verboden in het centrum te roken of alcohol te gebruiken of eender welk ander bedwelmend middel. Er is een rokershoek buiten aan de grote poort.

Het instituut Karma Sönam Gyamtso Ling in Schoten



Het nieuwe gebouw in Schoten

In een mum van tijd is het instituut uitgegroeid tot een plaats die druk bezocht wordt door scholen, culturele verenigingen en mensen die voor de eerste keer kennis willen maken.
Het programma voor de komende maanden bevat naast de donderdagavonden ook een mooie reeks dagprogramma's op zondag.
Deze zondagprogramma's worden aangeboden aan de mensen die zich niet noodzakelijk kunnen vrijmaken tijdens de week of voor al wie theorie en praktijk over een welbepaald onderwerp samen wenst te krijgen. Deze zondagen laten u toe stapsgewijze inzicht te verwerven in de grote lijnen van het boeddhisme en meteen ook praktische ervaring op te doen aan de hand van de vragen die u aan de Lama kunt stellen en de meditatiesessie die we samen doormaken.

Van belang is ook dat we onze causerieën voortzetten: de voordracht van professor Cornille belooft interessant te worden en staat, zoals alle activiteiten die hier worden aangekondigd, open voor iedereen.

Het is tevens de wens van onze Lama's om ook in Schoten regelmatig aanwezig te zijn. Vandaar dat een tweede poging wordt ondernomen om een kalender op te stellen van dagen waarop de Lama's 's avonds de meditatie zullen leiden.
Iedereen zal zo verschillende meditaties leren kennen.

Het is duidelijk dat jaar na jaar meer activiteiten worden aangeboden in het instituut te Schoten. Ook het fonds van Kunchab Publicaties biedt een brede waaier van mogelijkheden voor Jan en alleman: van boeken over moeilijke wetenschappelijke aspecten tot boeken voor kinderen, op alle terreinen worden belangrijke of originele bijdragen geleverd. De kwaliteit ervan wordt bewezen door het feit dat onze eigen boeken het goed doen in het buitenland: de "Inleiding tot het boeddhisme" van Lama Karta loopt goed in Duitsland. Voortaan zijn onze publicaties niet alleen in België maar ook in Nederland beschikbaar in de boekhandel. Contracten voor een degelijke verdeling werden afgesloten.

De medewerking van het instituut aan verschillende interreligieuze activiteiten in Antwerpen, Brussel, Mons werd gevraagd en ook verleend.

Er gebeurt dus wel wat. Dit alles zorgt natuurlijk voor veel werk: onthaal, administratie, opruimen en boekhouding. Op de vorige uitnodiging tot medewerking gingen reeds enkele mensen in. Iedereen die af en toe of op vaste basis een steentje wil bijdragen is welkom.

Hierna volgt de kalender voor Schoten met enkele belangrijke data.

Opgelet: sommige data werden aangepast!

HET PROGRAMMA IN SCHOTEN — Donderdagen in Schoten

Telkens om 20 uur

16 en 30 september: DE VIER SLUIERS (DEEL 1 EN 2)

14 en 28 oktober: THERAVADA EN MAHAYANA: VISIES EN MEDITATIES (1 EN 2)

11 en 25 november: HET NIET-ZELF EN DE WEG NAAR DE VERLICHTING (1 EN 2)

9 december: METHODE EN WIJSHEID

Deelname: 150 bef (leden 100 bef)

HET PROGRAMMA IN SCHOTEN — Zondagen in Schoten

Telkens van 10.30 uur tot 16 uur

10 oktober: KENNISMAKING MET HET BOEDDHISME

14 november: KENNISMAKING MET MEDITATIE

12 december: DE VIER EDELE WAARHEDEN

Deelname: 600 bef (middagmaal inbegrepen) - Inschrijving vooraf is noodzakelijk

HET PROGRAMMA IN SCHOTEN — Speciale activiteiten

zondag 19 september: ALIDA NESLO'S VERTELNAMIDDAG VOOR KINDJES

zondag 3 oktober: VOORDRACHT DOOR PROF. CORNILLE
"BOEDDHISME EN CHRISTENDOM: VOORWAARDEN TOT EEN DIALOOG"
Aanvang: 10.30 uur met nadien aperitief-receptie
Naar aanleiding van deze causerie organiseert het instituut een tentoonstelling van "Iconen": Van zaterdag 2 oktober tot zondag 10 oktober, elke dag van 14 uur tot 16 uur. Opening op zaterdag 2 oktober om 11 uur.

27-28-30 september, 30 november, 1-2 december
AANWEZIGHEID VAN DE LAMA'S IN SCHOTEN

19 september, 24 oktober, 28 november
GELEIDE BEZOEKEN
Deelname: 100 bef per persoon (kinderen gratis), koffie en thee inclusief.

> Misschien merkt u op de folder "Voordrachten elders" dat Lama in uw buurt komt. Maak gerust gebruik van deze gelegenheid.



Zo ziet de tempel in Schoten er vanbuiten uit.



En zo vanbinnen.



De Tibetaanse gemeenschap viert de verjaardag van Z.H. de Dalai Lama in het instituut te Schoten.



Kinderen op bezoek naar aanleiding van de vertelnamiddag met Alida Neslo.



Kalmoekiërs die deelnamen aan het volksdansfestival van Schoten, werden op een feestje in ons instituut onthaald.



Kom gerust met vrienden en kennissen op bezoek tijdens één van de geleide bezoeken.



Kinderen op bezoek naar aanleiding van de vertelnamiddag met Alida Neslo.

Het programma in Brussel

Metro: Hankar (Hermann Debrouxlijn)

De Lama's geven regelmatig onderricht over het boeddhisme in de zaal van het restaurant "Les jardins de Bagatelle", Herderstraat 17 te Elsene. Meditatie: elke woensdag om 20 uur.

Woensdag 15 en 29 september: DE VIER SLUIERS (DEEL 1 EN 2)
Toelichting over de vier sluiers die de geest bedekken.

Woensdag 13 en 27 oktober: THERAVADA EN MAHAYANA (1 EN 2)
Twee grote stromingen binnen het boeddhisme.

Woensdag 10 en 24 november: HET NIET-ZELF EN DE WEG NAAR VERLICHTING (1 EN 2)
Wat betekent het boeddhistisch begrip van het niet-zelf?

Woensdag 8 december: METHODE EN WIJSHEID
De interrelatie tussen vaardige middelen en wijsheid.

Deelname: 150 bef (leden 100 bef)

Een voordracht in het Zuiden van België

19 november 1999, 20 uur
DE WEG VAN HET VERTROUWEN, BOEDDHISME IN HET DAGELIJKS LEVEN LAMA KARTA.

Hoe kunnen we deze energie gebruiken om meer harmonie te creëren rondom ons?

Deelname:180 FB



Centre culturel et sportif d'Izel (nabij Florenville), 48 avenue Gilson, IZEL.
Contact en reservatie: Nicole Colin, (063) 44 44 25

Het programma in Amsterdam

De lezingen vinden plaats in OININIO, Prins Hendrikkade 20-21, 1012 Amsterdam, Tel.: (020) 533 93 55 Fax: (020) 553 93 00 • Rerservering: telefonisch bij Oininio, fl.15,- per lezing • Betaling: contant, met eurocheque of girobetaalkaart. Voor informatie: tel. (035) 542 34 46 (na 19 uur).

Vrijdag 17 september 1999

STILTE IN DE STORM, DOOR LAMA KARTA onder sterk voorbehoud

Als de historische Boeddha één bijdrage heeft geleverd aan de mensheid dan is het wel deze: de mededeling dat de kern van onze geest helderheid is, rust en onbelemmerdheid. In de flitsende tijden die we nu beleven, waarbij de ene helft van de bevolking met ziekteverlof is en de andere helft overwerkt, kunnen de raadgevingen van de Boeddha wellicht wat baat brengen.

Lama Karta zal uitleggen hoe je midden in de stormen van het leven de rust kunt bewaren en wat de voordelen daarvan zijn.

Een onderricht over meditatie, wijsheid en juiste actie.

Vrijdag 12 november 1999

WAT MOET JE DOEN VOOR HET TE LAAT IS? onder sterk voorbehoud

Wanneer is het te laat? Niet zozeer op de dag van het laatste oordeel of op onze laatste levensdag. Wel op elk moment waarop we vergeten wat de Boeddha leert over vergankelijkheid. Alles wat samengesteld is, ontbindt zich. Wat opgebouwd is, brokkelt af. Wat geboren is, sterft.

Waarom is het dan zo belangrijk dit duidelijk te beseffen? Niet zozeer om als een zwartkijker door het leven te gaan. Precies andersom: als je voor je sterft weet en niet vergeet dat dit zal gebeuren wordt het leven nog meer de moeite waard.

Lama Karta zal verder uiteenzetten waarom boeddhisten zoveel aan lijden, sterven en vergankelijkheid denken en hoe het komt dat ze tegelijkertijd toch zo vrolijk zijn.

Vrijdag 10 december 1999

ELKE DAG EEN NIEUW LEVEN. onder sterk voorbehoud

Alles vertrekt vanuit de geest. Het is onze visie op de dingen die bepaalt in welke wereld we leven. Boeddha spreekt veel over de kennis van onze geest: zowel de boeddhistische filosofie als de uiteenzettingen over de meditatiepraktijk hebben ons hierover boeiende zaken te leren. Daarnaast vinden we in de raadgevingen van de Boeddha verklaringen over het vluchtige karakter van de tijd: geboren worden, leven, sterven en geboren worden vormt een eindeloze cyclus van tussenliggende periodes die elkaar opvolgen en zelf in elk moment van het leven terug te vinden zijn.

Lama Karta zal op basis hiervan duidelijk maken waarom je elke ochtend vreugdevol kunt beginnen.

Lama Karta in Utrecht



Op 20 september zal Lama Karta de eerste van een reeks lezingen houden in Utrecht. Gedurende het seizoen 'najaar 1999 - voorjaar 2000' zal Lama een zestal lezingen houden over het onderwerp: de zes paramita's (edelmoedigheid, ethisch gedrag, geduld, enthousiaste energie-doorzettingsvermogen, meditatieve concentratie en wijsheid).



Achter elk van deze woorden gaat een wereld van begrip en ervaring schuil. De deugden staan niet los van elkaar maar sluiten op elkaar aan en leiden samen tot de ontplooiing van een natuurlijke en positieve houding. De zes deugden vormen het instrumentarium dat we nodig hebben op het pad van de geestelijke ontwikkeling.



Geïnteresseerden kunnen naar eigen keuze één enkele of alle lezingen volgen. De lezingen vinden plaats op:

- maandag 25 oktober 1999
- maandag 6 december 1999
- maandag 31 januari 2000
- maandag 30 maart 2000
- maandag 17 april 2000



Plaats: CBS Zalencentrum
Kromme Nieuwe Gracht 39
3512 HD Utrecht
Telefoon: (030) 231 21 20

Informatie: Heemskerklaan 6
3742 AL Baarn
Telefoon: (035) 542 34 46

Meditatie en indringend inzicht

Deze tekst vormt de samenvatting van de onderrichtingen die Lama Karta van 13 tot 16 mei in Yeunten Ling heeft gegeven.

Alles zit in de visie op de dingen

Bij meditatie is het belangrijk om een open geest te bewaren, waarin plaats is voor alles en iedereen. Alles komt voort uit onze gedachten. Geluk en lijden bestaan niet op zichzelf maar zijn het resultaat van onze gedachten: geluk en lijden zijn daarom ook niet direct aanwijsbaar. Het zijn mentale reacties die voortkomen uit een bepaalde zienswijze op de wereld. De ervaring van geluk en lijden is afhankelijk van de manier waarop men de situatie bekijkt. Onze manier om een situatie te bekijken kunnen we evenwel altijd veranderen.

Geluk is het resultaat van inherente kwaliteiten van de geest: perfecte kennis, vrijgevigheid, mededogen, tevredenheid, liefde, vertrouwen en vriendelijkheid; dit in tegenstelling tot onwetendheid, hebzucht, afkeer, twijfel, hoogmoed, jaloezie en vijandigheid, eigenschappen of tendensen die veeleer voor lijden zorgen.

Dat we zoeken naar geluk, betekent nog niet dat we het ook zullen vinden. Die inherente kwaliteiten kunnen we alleen door meditatie ontwikkelen. Ze zijn immers nog niet krachtig genoeg om stand te houden bij contact met iemand die bij ons niet in de smaak valt. Wel integendeel, in dat geval verdwijnen ze zelfs dikwijls. Precies door meditatie worden die positieve aspecten versterkt en gestructureerd, en ontwikkelen we de juiste gewoonteneigingen.

Mediteren is een lering met een praktijkgericht karakter. Meditatie snijdt ons niet af van een engagement in de wereld. We kunnen blijven voort werken en deelnemen aan het leven hier. Het doel van de meditatie is echt niet om ergens op ons eentje te gaan zitten en ons in te beelden dat we gelukkig zijn. In het begin moeten we de dingen in beweging krijgen en alles kunnen plaatsen, en dat moeten we zelf doen. Zich terugtrekken in de bergen is niet echt noodzakelijk omdat de essentie in het onverstrooid-zijn ligt, maar het kan wel wat helpen.

Zogauw onze gedachten in harmonie zijn met wat we doen, met onze omgeving, zijn we aan het mediteren. Meditatie is dus alles wat ons helpt om onze positieve neigingen te ontwikkelen en de negatieve neigingen (omdat ze oorzaak zijn van lijden) af te zwakken.

Shinee: de geest tot rust brengen en stabiliseren

De basis van elke meditatie is *shinee.* Eerst moeten onze gedachten inderdaad tot rust komen omdat talrijke gedachten door onze geest dwalen; soms trekken ze ons naar omhoog, soms naar omlaag. We moeten proberen in een toestand van rust en concentratie te verkeren, niet gedurende enkele ogenblikken, maar voor een lange tijd. Door oefening worden deze periodes van concentratie langer; de gedachten blijven zich manifesteren, maar we worden er niet meer door beroerd. Lichaam en geest moeten ontspannen zijn, en

ook onze ademhaling. We zullen beginnen met korte sessies, bij voorkeur 's morgens.

Meerdere korte sessies verdienen de voorkeur boven één lange. Het stimuleren van positieve gewoonteneigingen vraagt tijd: het is een geleidelijk proces.

Alleen al de gedachte dat we willen mediteren heeft een gunstige invloed. We zullen dit niet meteen merken, omdat de toevloed van discursieve gedachten zo groot is. Precies zoals dat gaat wanneer we een lepel water of zelfs 100 liter water uit de oceaan scheppen: er is wel degelijk iets veranderd, ook al merken we dat niet meteen.

Tijdens de meditatie moet men zich geen vragen stellen of geen oordeel vormen, maar eenvoudig verwijlen waar men is. Om dat te bereiken kan men zich concentreren op een afbeelding van de Boeddha of van Jezus, een bloem of een steen, een meer of een berg. Een andere methode bestaat uit het volgen van het ritme van de ademhaling: inademen, uitademen. Tijdens de meditatie zijn we bewust van de aanwezigheid van onze geest, van wat er zich in de geest afspeelt. Zo slagen we erin onze geest te plaatsen.

De obstakels manifesteren zich vooral in sufheid en agitatie. Remedies tegen sufheid of gemis aan helderheid van geest zijn de volgende: de ogen wijd open houden en eventueel een kledingstuk uittrekken als we het te warm hebben. Als de sufheid dan nog niet weggaat, kan men het best eerst wat slapen of zich opfrissen en pas daarna weer mediteren. Tegen drukte, agitatie in de geest, gaan we net andersom te werk.

De meditatiepraktijk wordt vergemakkelijkt door verdiensten en positief karma. Door de verdienste op te dragen aan alle levende wezens plaatsen we onze eigen verdiensten in een groter perspectief. Het is als het verschil tussen een druppel water die op een steen valt (en dreigt op te drogen door een enkel moment van kwaadheid) en een druppel die in de oceaan valt (en niet opdroogt zolang de hele oceaan niet opdroogt). Wanneer men zich verheugt in de verdiensten van anderen, stapelt men ook zelf deze verdiensten op.

Lhaktong: indringend inzicht

Je begint met de shinee-praktijk vooraleer de lhaktong-praktijk aan te vatten. Het individu moet blijk geven van welslagen in de shinee: het tot rust brengen en het stabiliseren van het lichaam, van de spraak en van de geest. Maar shinee en lhaktong mogen niet gezien worden als twee verschillende praktijken die los van elkaar staan. Om echt tot bevrijding te komen is het 'indringend inzicht' (lhaktong) noodzakelijk. Door de praktijk van shinee treedt er mentale helderheid op in de geest, tevredenheid en gelukzaligheid. Dit mag je echter niet zien als de uiteindelijke bevrijding. Je moet progressief verdergaan om de perfecte kennis te verwerven. Op die manier worden de oorzaken van de storende emoties tot in hun diepste wortels uitgeroeid. Deze allerdiepste ontworteling is nodig om aan de cyclus van de bestaansvormen te ontkomen. Dankzij de kennis die je door lhaktong-praktijk verwerft, verdwijnt de mentale duisternis. Deze onwetendheid is de belangrijkste oorzaak van de storende emoties.

Storende emoties komen voort uit onze gehechtheid aan het zelf van de personen en van de fenomenen. Zolang we niet begrepen hebben dat het zelf onbestaand is, zullen die emoties blijven terugkomen. In de *shinee*-praktijk wordt niet aan het niet-bestaan van het zelf gewerkt. Het is door *lhaktong*-praktijk dat wij de betekenis van het niet-bestaan van het ik moeten doorgronden. Het betreft hier de kern van de onderrichtingen van de Boeddha. Zonder kennis en ervaring van de leegte bestaat er geen perfecte kennis. *Lhaktong*-meditatie biedt de mogelijkheid om de betekenis van leegte te realiseren.

Voorwaarden voor de praktijk van lhaktong

De belangrijkste voorwaarde is de aanwezigheid van een echte, perfecte geestelijke leraar of vriend. Men moet zich niet te veel richten op de persoon van de leraar (zijn bekendheid, zijn goede naam, enz.) maar meer aandacht hebben voor de ultieme kennis die in zijn onderrichtingen ligt. Die keuze is belangrijk en je moet hier ernstig over nadenken. Dit geldt ook voor de keuze van onze vrienden. We moeten, vooral in het begin van onze praktijkbeoefening, een zekere afstand nemen van alle situaties die op ons een slechte invloed kunnen hebben. Een relatie aangaan met een spirituele meester is dus niet gericht op zijn persoon maar wel op de inwerking van het onderricht.

Door te luisteren, vernemen we wat we nog niet wisten. Door erover na te denken, overwinnen we de twijfel. Door te mediteren, actualiseren we de uiteindelijke betekenis van de dingen. Het begrijpen van de leegte ontwikkelt zich door te luisteren en te overdenken, maar het begrijpen zonder praktijk levert niet de gewenste resultaten op. Het beluisteren en overdenken zijn belangrijk voor de praktijk van lakhtong. De letterlijke (pedagogische) betekenis van de woorden komt overeen met de lering van de Boeddha over de vier edele waarheden. De ultieme betekenis komt overeen met de tweede reeks van leringen van de Boeddha, die over de leegte handelt.

Types van meditatie en van praktijk

Er bestaan drie soorten van *lhaktong*-meditatie:
- De wereldlijke *lhaktong* zorgt voor een zekere rust en een ontwikkeling van bepaalde visies. De perfecte visie is nog niet toegankelijk; bijgevolg kun je op die manier de bevrijding niet bereiken.
- De bovenwereldlijke *lhaktong* is bereikbaar vanuit de vier edele waarheden.

De resultaten van deze praktijk worden beschreven door de scholen van de pratyeka en de shravaka. Men realiseert de leegte op het niveau van het zelf, waar dan de volgende vraag rijst: "Wie is dit 'ik' waaraan we zo gehecht zijn?" Men zoekt een elementair en ondeelbaar partikel van het bewustzijn. Dit is verschillend van het 'zelf' van de verschijnselen, waar de ultieme bouwsteen van de werkelijkheid wordt gezocht. Men denkt dus dat er iets in het menselijk wezen noodgedwongen moet blijven bestaan: een soort ondeelbaar moment van mentale aard. Tot op een zeker niveau van praktijk realiseert men aldus dat

wat de leegte van de persoon wordt genoemd.
- De *lhaktong* van het grote voertuig leidt tot de echte bevrijding. Het gaat hier om de 'volledige' leegte. Alle fenomenen, de externe fenomenen incluis, worden als leeg in essentie gerealiseerd. Ze doen zich alle voor op het niveau van de geest. De geest zelf bezit een ware helderheid zelfs omtrent de entiteit die bewust is van zichzelf.
De *madyamika*-school gaat nog verder dan dit standpunt van de sautrantika.

Hoe tewerk gaan?

De visie op de dingen, onze filosofische visie is belangrijk. Deze visie en de daaruit volgende praktijk zijn als de twee stukjes hout die men tegen elkaar wrijft, zodat er gensters ontstaan die het vuur veroorzaken dat alles zal verteren.

Het begrijpen van het niet-bestaan van het zelf is belangrijk omdat de gehechtheid aan het 'ik' de oorzaak is van een eindeloze kringloop doorheen leven en dood, dood en leven. Als we dit geheel behoorlijk analyseren, zullen we merken dat er eigenlijk niets is in dit 'ik'. Er is niets substantieels. Waarom beschouwen we dit dan toch als echt en onomkeerbaar?

Daar ligt nu juist onze onwetendheid die we moeten wegwerken. Door ons te hechten aan dit 'ik', laten we de gedachte aan 'de ander' ('niet-ik') ontstaan. Zo ontstaat de dubbele beweging van gehechtheid aan het 'ik' en afkeer van de andere.

Om deze 'leegte van het ik' te realiseren kunnen we een zoektocht ondernemen naar dat 'ik'. Waar bevindt het zich? Tussen de ogen, in het hart...? Men vindt het nergens. Zich eraan hechten heeft dus geen enkele zin. Bovendien mag je je evenmin hechten aan de leegte. Het is eveneens onjuist om de leegte te verwarren met het niets. Dan zou leegte weinig meer zijn dan stagnatie, een onveranderlijke afwezigheid, of een vorm van nihilisme.

Hieruit zal wel duidelijk blijken waarom spirituele begeleiding in deze praktijk die naar de realisatie van de leegte leidt zo belangrijk is.

We beoefenen *lhaktong* om bewust te worden van wat leegte voorstelt, en dat is zeker nodig om zich te bevrijden. De bevrijding betekent meer dan ontsnappen aan het lijden. Men moet weten dat de daden die we ten overstaan van anderen stellen niet perfect zijn zolang we niet bevrijd zijn. Dit is belangrijker dan het willen ontsnappen aan het lijden, dat trouwens inherent is aan het leven. Iets ondernemen om zelf vooruit te komen is goed, maar het doen om anderen verder te helpen voegt daar een diepere dimensie aan toe.

Deze motivatie verdient dus de voorkeur.

Volgens de raadgevingen en instructies zoals je die vindt in de *prajnaparamita,* spreekt de Boeddha over drie fases van *lhaktong*:

a) de relationele fase: de zoeker en het gezochte object worden erbij betrokken, maar er is nog steeds een relatie tussen het subject en het object.

b) de mentale analyse: er vindt een hernieuwd onderzoek plaats naar de stroom van mentale producties. Het gaat hier om een meer spirituele benadering die verder reikt dan de discursieve, relationele benadering.

c) de foutloze waardering van de realiteit: het betreft een volmaakt doorzicht in de aard der dingen. Het zorgt voor een discriminerende wijsheid waarbij de twijfel omtrent de aard der dingen verdwijnt.

Voor wat het niet-bestaan van het zelf betreft, gaat men in de eerste fase kijken naar wat dit 'ik' betekent. In de tweede fase zal men onderzoeken we wat bedoeld wordt met 'het niet-bestaan van het zelf' en welke plaats het inneemt op het niveau van onze geest.
In de derde fase wordt dit resultaat bestendigd en bekrachtigd.
Zo verleent de *lhaktong*-praktijk een perfecte foutloze kennis. Dit perfecte doorzicht ontstaat op basis van een perfecte visie op de leegte van alle fenomenen.

Leegte?

Leegte is geen niets noch afwezigheid. Leegte is doorzichtigheid. Het is vanuit leegte dat alle manifestaties, vormen en fenomenen opstijgen. Dankzij deze helderheid wordt de verschijningsvorm van de fenomenen waarneembaar. De realisatie van de leegte bestaat niet uit een geïsoleerde fragmentarische benadering, toegespitst op een gelocaliseerd aspect van de dingen. Integendeel, ze maakt het mogelijk een globale visie op de zaken te ontwikkelen. De Indische en Tibetaanse wijzen hebben over dit alles waardevolle onderrichtingen ontwikkeld. De Boeddha heeft inderdaad talrijke instructies gegeven, die zij op een scherpzinnige manier hebben samengevat en voorgesteld; evengoed als een bijsluiter de werking van het medicijn niet verandert maar wel toelicht wat de uitwerking is...

In welke volgorde moet je tewerk gaan?

We moeten de geest in het oog houden om de essentie ervan te vinden. We kunnen onmogelijk het stevige steunpunt dat de *shinee*-praktijk ons aanreikt vergeten. Daarbij moeten we ook zorgen voor een ontspannen en heldere geest om een diepgaand inzicht te ontwikkelen. Als gedachten opkomen, zien we onmiddellijk dat ze vanuit onze eigen geest komen (en niet van elders), zoals golven uit de oceaan ontstaan. We brengen onze geest in de staat waar hij dit alles herkent, in een toestand van helderheid zonder de minste gehechtheid. Terwijl we onze rusteloosheid (agitatie) stopzetten, beseffen we dat wij het zijn die iets tot staan brengen. Tegelijkertijd vragen we ons af wat de kleur of de vorm van de geest is, waar die vandaan komt of naartoe gaat, of nog uit welke substantie hij is opgebouwd, ofwel of hij zich binnen of buiten ons lichaam bevindt, of hoe hij zich voordoet.

Deze vragen leveren drie soorten antwoorden op.

Ten eerste, de geest is ondefinieerbaar; er is inderdaad geen enkele beschrijving mogelijk.

Ten tweede wordt de geest beleefd en ervaren als een soort neutraal gegeven, niet goed of slecht, waar verder weinig over te zeggen valt.

Ten derde geven de antwoorden aan dat de geest te maken heeft met iets onkunstmatigs dat te maken heeft met helderheid. Dit laatste maakt deel uit van een juiste visie op de natuur van de geest.

De eerste twee antwoorden gaan we voortdurend hernemen. We zullen ons eveneens de vraag stellen waarin de laatste vraag van de eerste verschilt.

Bij de aanvang van de praktijk is de geest niet erg helder, zoals iets wat lange tijd verborgen bleef. Geleidelijk wordt de geest helderder en stralender. Stilaan herkennen we de geest voor wat hij is en zo naderen we het stadium waar we de geest zelf herkennen.
Als we door onze meditatie vaststellen dat de geest ondefinieerbaar is, of neutraal, dan is er sprake van stagnatie als gevolg van storende emoties.

Het is veeleer de wijsheid van het indringend inzicht die ons moet helpen om hieraan te ontkomen. We wensen dus nog verder te gaan. Alles wordt door de analyse uitgezift: waar zit die geest dan? We gaan door met vragen stellen tot het stadium waar we de helderheid ervaren die met de geest overeenkomt, of tot het stadium waarin we een ervaring hebben die overeenkomt met het zien en herkennen van de geest.

Als we ondanks onze pogingen niet tot deze realisatie komen, kunnen we ons de vraag stellen wat het verschil is tussen degene die de ervaring bezit enerzijds en degene die ze zoekt anderzijds; ofwel wat het verschil is tussen de geest die zich niet meer opjaagt enerzijds en de geest die nog volop bezig is met analyseren anderzijds. Soms transformeert de geest zich, evolueert hij. Is dat dan dezelfde geest als voorheen? Zolang er een verschil blijft tussen de twee, betekent dit dat je verder moet zoeken. De geest die is en de geest die zoekt zijn heel en al hetzelfde. Zolang dit inzicht niet optreedt, moeten we het onderzoek verderzetten.

In de traditionele tekst worden er elf punten opgesomd die men kan doorlopen:

1) Bestaat er een essentie van de geest of niet?

2) Wat is de kleur of vorm van de geest? Kan ik de geest op een correcte manier beschrijven? Waar bevindt hij zich? Waarop steunt hij?

3) De zoeker en wat gezocht wordt, is dat één en hetzelfde of niet?

4) Als men de geest niet kan definiëren op basis van wat onderzocht wordt, dan stellen we in elk geval al vast dat alle fenomenen slechts bestaan op basis van de naam die we hen toekennen, en in die situatie moeten we even pauzeren.

5) Als we tot deze herkenning komen, moeten we dit verder uitdiepen.

6) De geest en dat wat de geest ervaart zijn niet te onderscheiden, ze zijn één en hetzelfde.

7) Obstakels als slaperigheid kunnen we met een passende remedie bestrijden.

8) Obstakels als rusteloosheid in de geest kunnen met de juiste middelen worden bestreden, zonder in de verstrooidheid te vallen.

9) In plaats van in slaperigheid en opgejaagdheid te hervallen moeten we de geest laten verwijlen in de essentie van wat hij vertegenwoordigt.

10) Als we in die toestand verwijlen, moeten we ons niet laten afleiden, maar blijven verwijlen in de herkenning van de essentie van de geest.

11) Let erop dat de geest niet te gespannen of te ontspannen is, maar denk na hoe we onze geest kunnen concentreren en in een toestand van onverstrooidheid houden.

Het gaat niet alleen om het weten, maar ook om dit alles toe te passen en te integreren op gebied van de geest. Het gaat er ook om buiten de meditatiesessies de juiste attitude te bewaren.

De rust van *shinee* is niet gelijk of zelfs verwant aan de leegte en helderheid van *lhaktong*. Tijdens de *lhaktong*-praktijk zullen zeker gedachten opkomen. Men onderzoekt dan de ultieme natuur van die gedachten (en van de geest). In de *shinee*-praktijk beschouwt men de gedachte als een uitdrukking van een storende emotie, waardoor men zich niet moet laten meeslepen. Tijdens de *lhaktong*-praktijk, zal, zogauw een gedachte zich aandient, de vraag gesteld worden wat de aard van de gedachte is; in deze praktijk is het niet de gedachte zelf die ons misleidt, maar de gehechtheid aan de gedachte. De natuur van de gedachte is haar leegte. De geest wordt leegte, helderheid en begripsvermogen.

Deze overdenkingen hebben betrekking op het verschil tussen wat er in de *shinee* en in de *lhaktong*-praktijk gebeurt, en niet op het loutere feit dat we gedachten hebben.

Hoe mediteren we dan?

Geest en lichaam moeten volledig ontspannen zijn. Meteen moet men de essentie van de geest vatten en daarin onverstoord verwijlen. Als er gedachten opkomen, moeten we het tweepolige mechanisme van aantrekking en afstoting niet in werking stellen, maar het principe van non-interventie toepassen en onze geest in de toestand van leegte/helderheid houden. We moeten de geest niet achterna lopen of construeren. We moeten ons gewoon houden aan de herkenning van deze essentie van de geest. Als we zo mediteren zal dankzij de onverstrooidheid waarin we ons bevinden elk spoor van gehechtheid verdwijnen. Bovendien zal de wijsheid die ontstaat vanuit leegte/helderheid en vanuit leegte/begripsvermogen zich manifesteren. De meditatie leidt tot een toestand die vrij is van mentale constructies.

Alleen het indringend inzicht blijft over. Zo ontstaat de wijsheid van het indringend inzicht, en krijgen we contact met de essentie van de geest. Het is de geest die dus bewust wordt van zichzelf. De geest die bewust wordt van zichzelf leidt tot ervaring van gelukzaligheid, ook wel *mahamoedra* genoemd. Zo komt men stapsgewijze vooruit.

Als de leraar vraagt: 'Wat is die fameuze geest dan toch?' en de leerling vanuit zijn eigen ervaring antwoordt in termen van gelukzaligheid, helderheid of soepelheid en aangeeft hoezeer de woorden ontbreken om een antwoord te formuleren dat trouwens niet kan bestaan uit alleen maar woorden, dan kan men zeggen dat de leerling de geest heeft ervaren. Anders moet de leerling verdergaan met mediteren om de oorzaken en de motieven te doorgronden om deze ervaring te verwerven.

De geest die ons verschijnt in de vorm van Boeddha of Tchenrezig, is dat dezelfde geest als degene die waarneemt? Of wordt dit waargenomen door een andere entiteit? Door zo verder te gaan en te herkennen wat er gebeurt, leidt dit tot een toestand die niet meer gekenmerkt wordt door gemaakte gebeurtenissen maar treden er spontane dynamismen op. Als een gedachte optreedt, moet je niet het effect van de gedachte maar de manifestatie van de leegte bekijken. Je moet de gedachte zien als de manifestatie van het lichaam van leegte, *dharmakaya*. Zo worden de gedachten transparant. Bij gedachten letten we dus niet op hun verduisterend karakter, maar op hun transparantie; door de essentie in het oog te houden zal helderheid zich ontwikkelen. Zoals Gampopa zei: 'Beoefenaars van medi-

tatie willen altijd zonder gedachten zijn. Dit kan niet, de gedachtenstroom kan niet onderbroken worden. Naarmate er meer hout is, brandt het vuur harder. De straling van de zon van de transcendente wijsheid wordt sterker naarmate er meer gedachten zijn.' In plaats van de gedachtenstroom te willen onderbreken, is het beter deze toe te laten zich te ontplooien. Dit is wat de Boeddha heeft gezegd, en de boeddhastaat is niets anders dan deze realisatie. Men kan zich afvragen: "Hoe meer gedachten, hoe beter. Dat is toch maar een bizarre opmerking ?" Dat is nu net het tegenovergestelde van alles wat zoal over meditatie gezegd wordt.

Nochtans is het correct te stellen dat gedachten nu juist wel een mogelijkheid vormen om tot de essentie van de geest te komen.

De geest en de verschijningsvormen

Daarna heeft de Lama de relatie geanalyseerd tussen geest en verschijningsvormen. Hoe is de geest verwikkeld in de waarneming van de vormen?

In de cursus van volgend jaar (van 1 tot 4 juni 2000) zal Lama de laatste stappen van de meditatie tot de sublieme verlichting uiteenzetten.

De volledige tekst van de onderrichtingen die Lama Karta, verwoord in de stijl die hem eigen is (terwijl deze tekst veeleer een samenvatting is), wordt in boekvorm gepubliceerd met als onderwerp 'de progressieve stappen van de praktijk die leidt tot bevrijding'.



Nieuw bij Kunchab Publicaties

De video's over het bezoek van de Dalai Lama

1. HUY: DE RELATIES TUSSEN LICHAAM EN GEEST, zowat vier uur, Nederlandse versie!

Sinds haar ontstaan, ongeveer honderd jaar geleden, poogt de westerse **psychologie** tot een juiste definitie te komen van wat met "psyche" bedoeld wordt. Sinds de Grieken hebben alle grote filosofen zich afgevraagd hoe de verbinding lichaam-geest ligt. De geschiedenis van de antwoorden op deze vraag vormt in feite ook de geschiedenis van de westerse **filosofie.** In een zeer gedetailleerd onderricht geeft de Dalai Lama aan hoe het boeddhisme denkt over de relatie lichaam-geest en welke conclusies we daaruit kunnen trekken: Welk lichaam gebruiken we in het dagelijks leven? En tijdens de droom? En na de dood? Op deze en andere vragen behandelt de Dalai Lama op een heldere manier. Voor de vijfduizend mensen die deelnamen aan dit seminar is het een spiritueel evenement geworden!
"Onderricht over boeddhisme dient niet zozeer om je intellectuele kennis te ontwikkelen als om je geest te verbeteren".

2. BRUSSEL, EEN ETHIEK VOOR HET VOLGENDE MILLENNIUM, 87 min., Nederlandse versie!

"Tegenwoordig zijn we allemaal zo afhankelijk van elkaar dat, zonder een scherp inzicht in de universele verantwoordelijkheid en broederlijkheid, zonder begrip voor wederzijdse verplichtingen en de overtuiging dat we tot een grote en eenzelfde menselijke familie horen, we er nooit toe komen de moeilijkheden die ons bestaan bedreigen te overwinnen, en nog minder om vrede en geluk te bewerkstelligen."
"Alles (ook religie en ideologie) kunnen we verwerpen, maar we kunnen niet voorbijgaan aan het belang van liefde en mededogen."
"Als de basis-attitude van de mens (betrokkenheid bij het welzijn van anderen, goedheid beoefenen) verstoord is, raakt alles vertroebeld."
Een van de grootste wijzen van onze tijd spreekt over de zin van ons leven.

3. REPORTAGE OVER HET BEZOEK VAN DE DALAI LAMA IN BELGIË - 1999, 52 minuten

Op 4, 5 en 6 mei 1999 is de veertiende Dalai Lama van Tibet in België geweest.
Een overzicht van dit bezoek wordt hier weergegeven. Een boeddhistisch onderricht in Huy, officiële bezoeken, ontmoetingen met studenten (in Huy en Antwerpen), een algemene voordracht voor een massaal opgekomen publiek in Brussel: dit alles wordt in deze reportage geschetst. De beelden geven een idee van de sfeer, de behandelde onderwerpen en de impact van het gebeuren.
"Een scheiding maken tussen anderen en onszelf, opent de poort voor veel onheil."
"De geschiedenis van de mensheid wordt, zo kan je het wel stellen, gemaakt door de denkbeelden van mensen."
"Ik zoek naar een manier om de hele mensheid te dienen zonder toevlucht te nemen in religieus geloof."

Een cadeau voor kinderen !



Dirk Nielandt en Lama Karta
ISBN 90 74815 19 7
64 blz. - 425 bef - vanaf 9 jaar

Naar aanleiding van het bezoek van de Dalai Lama aan België heeft Kunchab Publicaties een kinderboek over het leven van de Boeddha gepubliceerd. Het is het verhaal van prins Siddhartha die opgroeide in weelde en na een jarenlange evolutie Boeddha wordt. Lama Karta vertelde het verhaal zoals het in Tibet al eeuwen aan de kinderen wordt doorgegeven. Dirk Nielandt maakte er een boek van zonder afbreuk te doen aan de feeërieke sfeer.

Het is een verhaal geworden dat tot de verbeelding spreekt en tegelijkertijd boeiend is en op historische feiten gebaseerd. Ideaal voor jonge lezers die iets meer over de Boeddha willen weten.
An Candaele leverde vrolijke kleurentekeningen.

Video's Dalai Lama

bestelformulier

Naam : ....

Adres : ....

....

Tel. : ....

1.- bestelt de videocassette: De relaties tussen lichaam en geest: volledig onderricht van Huy
ISBN: 90-74815-24-3 Prijs: 1250 bef

2.- bestelt de videocassette: Een ethiek voor het volgende millennium: volledig onderricht van Brussel
ISBN: 90-74815-25-1 Prijs: 950 bef

3.- bestelt de videocassette: De Dalai Lama in België - 1999: reportage over het hele bezoek
ISBN: 90-74815-26-X Prijs: 750 bef

Video 1 :	...... ex. à 1250 bef =	....	bef
Video 2 :	...... ex. à 950 bef =	....	bef
Video 3 :	...... ex. à 750 bef =	....	bef
Video 1+2+3 :	...... ex. à 2500 bef =	....	bef
Verzending :	...... ex. à .... bef =	....	bef

(per cassette: België 100 bef / Buitenland 150 bef)

Totaal = ... bef

Bij aankoop van de drie videocassetten betaald u 2500,-bef en geen verzendingskosten

Betaling:

- ☐ met eurocheque
- ☐ door storting op GB 220-0493023-08 van het Tibetaans Instituut,
  Kruispadstraat 33, 2900 Schoten
  Tel:(03) 685 09 19 - Fax: (03) 685 09 91
- ☐ contante betaling in een van onze instituten

Hoe kunt u zich abonneren of lid worden?

Uw antwoord op deze vraag is belangrijk voor het instituut. Van onze zijde doen we veel inspanningen om u een magazine en interessante cursussen aan te bieden. Uw bijdrage laat ons toe hiermee verder te gaan.

1 **Het abonnement op Kunchab Magazine** bedraagt 400 bef per kalenderjaar voor België of 500 bef (*fl.* 28) voor het buitenland.

2 **Het lidmaatschap omvat eveneens het abonnement op Kunchab Magazine** en geldt voor een kalenderjaar. U kan hierbij kiezen tussen de status van:
- *gewoon lid:* 1.000 bef per jaar (5 % korting bij aankopen).
- *actief lid:* 6.000 bef per jaar of 500 bef per maand (10 % korting voor verblijven, cursussen en aankopen).
- *lid-weldoener:* 12.000 bef per jaar of 1.000 bef per maand (20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen).

Actieve leden en leden-weldoeners verbinden zich voor een periode van één jaar.

3 Elke **schenking** steunt de werking van het Instituut.

4 **Giften met fiscaal attest**
Het Tibetaans Instituut van Schoten is erkend als instelling die fiscale attesten mag uitreiken voor giften. De aftrek van deze giften wordt toegestaan in de mate dat het totale bedrag ten minste 1.000 bef bedraagt en dit tot maximum 10% van uw totale netto-inkomen (5% van de fiscale winst voor vennootschappen). Een aftrekbare gift mag aan de schenker **geen enkel voordeel** (zoals kortingen) verstrekken. U ontvangt dan in februari van volgend kalenderjaar een **fiscaal attest** voor de belastingaangifte. Voor dergelijke schenkingen gebruikt u best het banknummer:
GB 220-0493023-08.

Het is belangrijk dat bij elke overschrijving een duidelijke **reden van betaling** vermeld staat (abonnement, soort van lidmaatschap of gift, met eventueel adresverandering). Wij danken u voor uw medewerking.
Voor elke betaling uit het buitenland: met een eurocheque, een internationaal postmandaat, in contanten of door overschrijving op het Eurogiro-nummer van het Instituut te Schoten: 000-0082782-41 (alle kosten voor de opdrachtgever!).



TIBETAANS INSTITUUT vzw

KARMA SONAM GYAMTSO LING

Kruispadstraat 33 B - 2900 SCHOTEN

tel: +32 (0)3 685 09 19 fax: +32 (0)3 685 09 91

e-mail: tibinst@skynet.be

GB: 220-0493023-08 PR: 000-0082782-41

INSTITUT YEUNTEN LING asbl

Château du Fond L'Evêque

4 promenade Saint Jean l'Agneau B - 4500 HUY

tél: +32 (0)85 27 11 88 fax: +32 (0)85 27 11 99

e-mail: tibinst@skynet.be

GB: 240-0291015-19 CCP: 000-1286817-15

INSTITUT TIBETAIN

avenue du Paepedelle 91 - 4G

B - 1160 BRUXELLES

tél: +32 (0)2 675 38 05

http://users.skynet.be/sky72508